

2025.3月号

ひだか歯科通信

水巻町 吉田西3丁目 14-14 093-201-5200

www.hidakashika.jp/

今月のお休み

10日、19日、20日

予約がかなりとりづらい状態になっており皆様には大変ご迷惑をおかけします。なるべくスムーズな治療を心がけていますが治療の内容によっては順番が前後することがありますのでご容赦ください。また予約外で来られた方や無断キャンセルされ突然来られる方は当日診療できないことがありますのでご注意ください。

院長より一言

最近近隣の医院がニュースになっていましたが、当院の歯石除去や歯周治療は歯科衛生士、歯科医師がすべて行います。また、レントゲン撮影のためのスイッチは必ず歯科医師がボタンを押しますので、ご安心ください。



長野にスノボに行ったとき、リフトに乗ったらなんと下にカモシカ発見。丸々太っていて子熊かと勘違いしてしまいました。(笑) たまに出没するらしく見れると超ラッキーだそうです。喜んで調子に乗って滑っていたら、転倒して肋骨にヒビが入ってしまいました。3年前にもやってしまったのに……。しばらくつらい日々が続きます。

お伝えします!

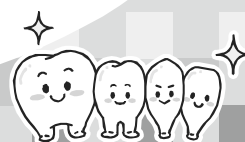
今、知っておきたい 歯科 ニュース

約4万人を調査してわかった!
歯が多いと余命が長くなる



東北大学学際科学フロンティア研究所の調査によると、**残存歯数が多い人ほど余命期間が長くなる**ことがわかったそうです。これは**65歳以上の男女4万4083人**を対象に、**10年間追跡調査**をしてわかったそうです。ちなみに、**歯が20本以上ある人の調査後の平均余命は、男性が17.84年、女性が22.03年**でした。一方で、**歯が0本の人の調査後の平均余命は、男性が15.42年、女性が19.79年**だったそうです。また、**認知症のない余命期間もあわせて調査したところ、こちらも残存歯数が多い人のほうが認知症のない期間が長いという結果**でした。

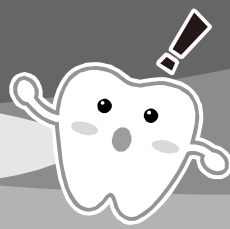
このように残存歯数が多い人ほど健康寿命も長くなっていますので、
歯を1本でも多く残せるように共に頑張っていきましょう!





ちょっと人に教えたくなる

お口の中の不思議な話



「舌のふちの歯型」は不調のサイン？

舌を出した時、舌のふちにギザギザの歯型はついていませんか？ これは「しんせつ歯痕舌」や「ぜつあつこん舌圧痕」と呼ばれるもので、体の不調のサインと言われています。

原因はさまざまですが、特に原因として多いのが噛みしめや歯ぎしりです。また、舌の筋力が低下して舌が下に落ちているとつくこともあります。他にも、塩分の摂り過ぎによる舌のむくみが原因の場合もあるようです。体が健康な状態であれば舌のふちに歯型はつきませんので、時々、鏡の前で舌を出してチェックしてみましょう。



毎日イキイキ！ 健康情報

花粉もウイルスもスッキリ “鼻うがい” に挑戦！

“鼻うがい”をしたことがありますか？ 気にはなっているけど「ツーンと鼻が痛くなりそうで怖い…」といった方も少なくないと思います。

そこで今回は、鼻が痛くならない鼻うがいの方法についてご紹介させていただきますので、花粉症の方はぜひ挑戦されてみてください！

用意するもの

洗浄液 水を沸騰させてから人肌に冷ましたぬるま湯500ccに、4.5gの塩を加えて溶かします。

ドレッシングボトル 鼻の穴に入れられる先の長いタイプのボトルを用意しましょう。

洗面器 鼻から出た洗浄液を受け止めるために使います。

※より手軽にはじめたい方は、ドラッグストアなどで売られている「鼻うがいセット」を利用してみてください。

やり方

- ① ドレッシングボトルに、洗浄液を入れます。
- ② 少し前かがみになり、「あー」と声を出しながらボトルを押して鼻の中に洗浄液を流し込みます。
- ③ 流れ出た洗浄液は洗面器で受け止めます。慣れるまでは入浴時に行うと良いでしょう。
- ④ 反対側の鼻も同様に洗浄してください。



ポイント

- 前かがみになって声を出しながら行うことで、耳の奥に水が流れ込むのを防ぎます。
- 鼻の中に洗浄液を流し込んでいる間は、逆流防止のため、ボトルを押す力をゆるめないようにしましょう。
- 洗浄液を出す鼻は、どちらの鼻からでもOKです。慣れてきたら口から出しても良いでしょう。
- 洗浄液は作り置きせず、使用するタイミングで作しましょう。



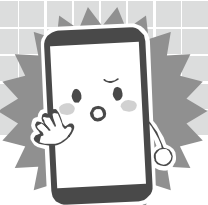
行なう回数や タイミング

多くても1日2回まで。
やりすぎは禁物です。

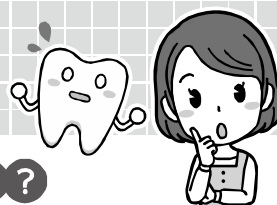
帰宅時に加えて、
起床時もおすすめです。

鼻うがいには、鼻水・ウイルス・花粉・ほこりなどのアレルギー物質を洗い流す効果がありますので、健康習慣のひとつとして取り入れてみてはいかがでしょうか。





歯のはなし



むし歯・歯周病・顎関節症のリスクを高める？

スマートフォンの使い過ぎは“お口の健康”に悪影響！？

スマートフォン(以下、スマホ)は今や生活に欠かせないモノですが、使い過ぎによる健康被害には注意が必要です。健康被害は、視力の低下、脳の疲労、ストレートネックなどさまざまですが、実はお口の健康にも悪い影響が現れてしまいます。そこで今回は、スマホの使い過ぎとお口の健康に関する話題をご紹介します。

■ ■ ■ ■ ■ スマホの使い過ぎによるお口への影響は？ ■ ■ ■ ■ ■

長時間スマホを使うことで生じるお口への影響には、主に次のようなものがあります。

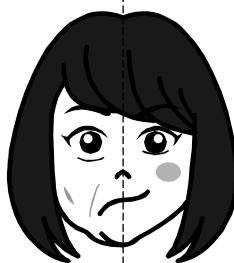
① むし歯・歯周病のリスクが高まる

スマホを使っている間は、基本「無言」のことが多いと思います。無言で会話をしない時間は口が動かないため、唾液の分泌量が減ってしまいます。また、スマホの画面をのぞきこむような姿勢はあごが圧迫されるため、これも唾液の分泌を妨げることに繋がります。唾液にはお口の殺菌作用や自浄作用があるため、分泌量が減ると口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高まる原因にもなってしまいます。



② 噛む・飲み込む力の低下

「スマホを使っている間は会話をしないことが多い」と先にも言いましたが、これはお口周りや舌の筋力の低下にもつながっていきます。つまり、食べ物を噛む、飲み込むといった健康の要ともいえる動作にも悪影響が出てしまいます。また、スマホの使い過ぎで顔の筋力が使われないと、口角が下がったり、顔がたるんだり、首のシワが増える「スマホ顔」になりやすいといった指摘もありますから、健康だけでなく美容面にも影響が及んでしまいます。



③ 歯や歯ぐき、あごへの負担が増す

近年増えているのが、口を開ける時にカクンと音が鳴ったり、口を大きく開けられないといった、顎関節症の患者さんです。スマホに集中し過ぎて、うつむき姿勢になっていると、無意識のうちに上下の歯をグッと噛みしめてしまうことが多くなってしまう。強い噛みしめではないものの、これはあご周りの筋肉や関節、歯、歯ぐきにとってはとても負担が大きい行為ですから注意が必要です。



■ ■ ■ ■ ■ スマホを使う時に注意することは？ ■ ■ ■ ■ ■

健康リスクを考えてスマホの使用時間を短くするほか、使用時には次のようなことに注意しましょう。

① 休憩して筋肉をほぐす

スマホは20～30分使用したら、スマホを置いてお口まわりの筋肉、首、肩をほぐしましょう。

つつい長くなってしまう方は、20～30分毎にアラームを鳴らすのも◎。



② スマホは目線の高さで

スマホを使う時は、のぞき込むような姿勢ではなく、目に近い高さで使用するのがおすすめです。腕が疲れないように、片方の手で腕を支えると良いでしょう。



のぞき込む姿勢は猫背になりやすいので注意！



片方の手で腕を支えると疲れ防止に！



スマホは目線に近い高さで使いましょう！

フライパン1つでできる！

お手軽

ワンパン レシピ



栄養価(1人分)

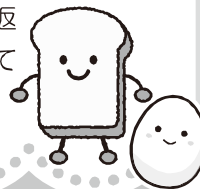
エネルギー 395kcal
塩分……………2.1g
たんぱく質… 18.0g

ホットサンド 材料(1人分)

食パン(10枚切り)……………	2枚	ピザ用チーズ……………	20g
卵……………	1個	バター……………	5g
ハム……………	1枚	ベビーリーフ(あれば)……………	適量

作り方

- 1 フライパンに食パンを置き、食パンのまん中をあけるようにピザ用チーズをのせ、中央に卵を割り入れる。その上にハム、食パンを重ね、フライパンより一回り小さな蓋(または平らな皿)をのせて弱火にかける。
- 2 フライパンが温まったらバターを入れ、溶けたらフライパンを回すようにしてなるべく全体に行き渡らせる。
- 3 軽く焼き色がついたらひっくり返し、卵が固まったら、4つに切ってベビーリーフと一緒に皿に盛る。



OnePoint

パンが焦げないように弱火で加熱するのがポイントです。卵に火が通るのに時間がかかるため、ゆっくり加熱しましょう(写真のホットサンドは20分ほど加熱)。急いでいるときは、卵を使わずにハムを増やすと時短に。

アレがない時は、コレ！

知っておくと役に立つ⁶³代用品



今月のテーマ

冬物衣料のお手入れアイテムの代用品

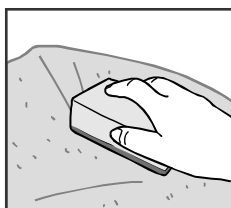
シーズン中に活躍した「冬物衣料」は、キレイにお手入れして仕舞いたいですよね。そこで今回は、そんな時に役立つお手入れアイテム【毛玉取り器】と【おしゃれ着用洗剤】の代用品をご紹介します！

毛玉取り器

食器洗い用スポンジ

ニットなどにできた毛玉を取るには、食器洗い用スポンジで代用できます。スポンジの固い面を生地に当て、円を描くようにクルクルと動かすと、毛玉をからめ取ることができます。特に、毛足が長くて大き目の毛玉におすすめです。また、生地を傷めないようにやさしい力でこするのもポイントです。

お気に入りの衣料でやる場合は、まずは目立たない場所から試してみてくださいね。



おしゃれ着用洗剤

シャンプー

ニットを洗う時のおしゃれ着用洗剤は、シャンプーで代用が可能です。シャンプーは泡立ちが良いので少量でOKです。さらに、コンディショナーやリンスを柔軟剤代わりにすると柔らかく仕上がります。

